

برنامه بهداشت مواجهه با پرتوهای فرابنفش خورشیدی UV

مقدمه:

چند سالی است که دانشمندان بیشتر درباره مضرات اشعه ماورای بنفش (UV) یا فرابنفش به انسان ها هشدار می دهند تا کمتر در معرض اشعه فرا بنفش نور خورشید قرار بگیرند. این هشدار ها از زمانی شکل جدی تری به خود گرفت که بر اثر تولید بیش از حد گازهای گلخانه ای، لایه ازن نازک و در برخی مکان ها بسیار شکننده شد و به حد خطر رسید .

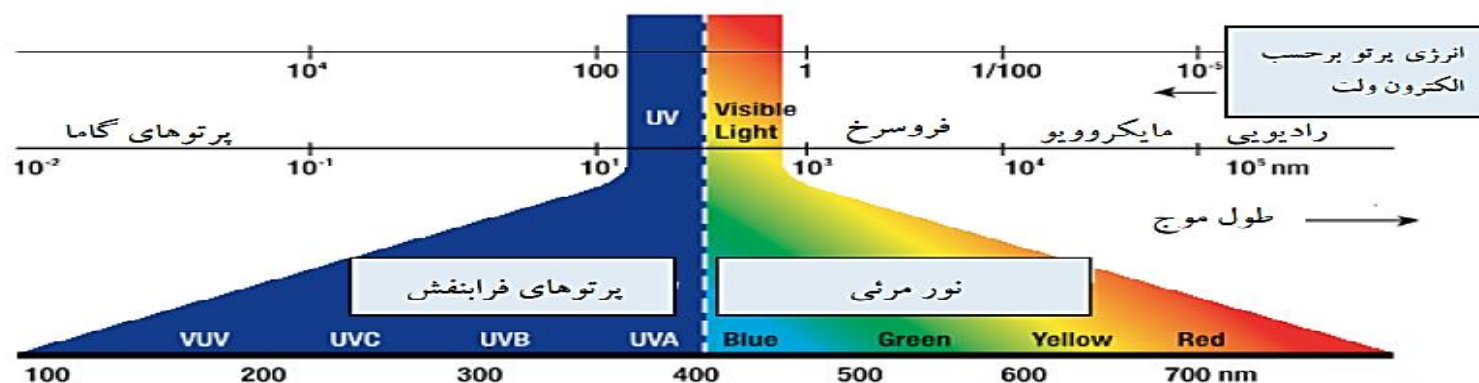
UV برداشتی از نام انگلیسی آن یعنی ultraviolet به مفهوم Ultra در زبان لاتین "ماورا یا فرا" Violet به مفهوم " " که در طیف نور مرئی کوتاهترین طول موج را دارا می باشند

UV را از نظر طول موج و تأثیرات بیولوژیکی به سه گروه تقسیم می کنند: (nm - uvc) (nm - uvb) (nm - uva) این پرتو از دسته پرتوهای پرانرژی بوده و بیشتر خواص و کاربردهای آن بواسطه همین انرژی زیاد می باشد. بدلیل نزدیک بودن انرژی پرتو فرابنفش به انرژی موجود در پیوندهای ترکیبات آلی، این پرتو بروی ترکیبات فوق اثر گذاشته و باعث گسستن پیوندها و ایجاد پیوندهای جدید می .

پرتوهای فرابنفش خورشیدی یکی از مهمترین عوامل خطر زیست محیطی در تمام دنیا محسوب می شود.

این قسمت از نور خورشید در محدوده بینایی انسان نیست و نمی توانیم آن را ببینیم به همین خاطر به آن نور تاریک نیز می گویند

پرتوهای فرابنفش به محدوده ای از امواج الکترومغناطیسی با طول موج nm - اطلاق می شود که در طیفی بین پرتوهای ایکس (X-Ray)



اثرات مخرب پرتوهای ماوراءبنفش بر سلامت انسان

□ - سرطانهای پوست □ - سرخی و سوختگی های پوست □ - پیر پوستی □ - آسیب های چشمی □ - اختلال در عملکرد سیستمهای ایمنی بدن

فرم اطلاعات برنامه بهداشت مواجهه با پرتوهای فرابنفش خورشیدی UV

سوالات مربوط به برنامه بهداشت مواجهه با پرتوهای فرابنفش خورشیدی UV به همراه توضیحات مختصر در فرم اطلاعات مراجعین واجد شرایط

ردیف	توضیح
☐	آیا از پرتوهای فرابنفش خورشیدی و شاخص آن (UVI) آگاه می باشد؟
☐	آیا می داند در صورتی که UVI برابر یا بیشتر از ☐ است، باید اقدامات حفاظتی لازم را به عمل آورد؟
☐	آیا برای ایمنی در برابر پرتوهای UV ، از ترکیبی از ☐ گانه نور خورشید ☐

ردیف	توضیح													
☐	در کشور ما شاخص پرتوهای فرابنفش خورشید روزانه توسط وزارت بهداشت برای اطلاع عموم مردم اعلام می شود و همگان می توانند با مراجعه به سامانه جامع اطلاعات بهداشت محیط که به آدرس اینترنتی http://enhealth.tums.ac.ir آگاه می باشند. UVI مقیاسی از شدت پرتوهای فرابنفش موجود در سطح زمین است که مربوط به اثرات بر آن پوست بدن می باشد. براساس آخرین ویراست، این شاخص به پنج دسته طبقه بندی شده است دامنه این شاخص از یک تا مقادیر متغیر است. مقدار بالاتر شاخص، پتانسیل بیشتری برای آسیب رسانی به پوست و چشم دارد در و مدت زمان کوتاه تری صدمات شدیدتری را وارد می سازد <table border="1"> <thead> <tr> <th>میزان اثر</th> <th>توصیه</th> <th>دستور العمل محافظتی</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>۱-۲ کم</td> <td>در طی روز عینک آفتابی مناسب استفاده کنید. لازم به ذکر است که در طی زمستان، برف ممکن است شدت پرتوهای فرابنفش را دو برابر افزایش دهد. افرادی که دارای پوست حساس می باشند و به آفتاب چهار آفتاب بوشی می شوند می بایست لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشند و کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنند.</td> </tr> <tr> <td>۳-۵ متوسط</td> <td>در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.</td> </tr> <tr> <td>۶-۷ زیاد</td> <td>در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.</td> </tr> <tr> <td>۸-۱۰ خیلی زیاد</td> <td>در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) از مواجهه با نور خورشید اجتناب نماید. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.</td> </tr> <tr> <td>۱۱ و بیشتر شدید</td> <td>در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) از مواجهه با نور خورشید اجتناب نماید. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.</td> </tr> </tbody> </table>	میزان اثر	توصیه	دستور العمل محافظتی	۱-۲ کم	در طی روز عینک آفتابی مناسب استفاده کنید. لازم به ذکر است که در طی زمستان، برف ممکن است شدت پرتوهای فرابنفش را دو برابر افزایش دهد. افرادی که دارای پوست حساس می باشند و به آفتاب چهار آفتاب بوشی می شوند می بایست لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشند و کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنند.	۳-۵ متوسط	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.	۶-۷ زیاد	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.	۸-۱۰ خیلی زیاد	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) از مواجهه با نور خورشید اجتناب نماید. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.	۱۱ و بیشتر شدید	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) از مواجهه با نور خورشید اجتناب نماید. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.
میزان اثر	توصیه	دستور العمل محافظتی												
۱-۲ کم	در طی روز عینک آفتابی مناسب استفاده کنید. لازم به ذکر است که در طی زمستان، برف ممکن است شدت پرتوهای فرابنفش را دو برابر افزایش دهد. افرادی که دارای پوست حساس می باشند و به آفتاب چهار آفتاب بوشی می شوند می بایست لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشند و کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنند.													
۳-۵ متوسط	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.													
۶-۷ زیاد	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) مواجهه با نور خورشید به حداقل برسد. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.													
۸-۱۰ خیلی زیاد	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) از مواجهه با نور خورشید اجتناب نماید. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.													
۱۱ و بیشتر شدید	در ساعات نزدیک ظهر (۱۱ صبح تا ۱۴) از مواجهه با نور خورشید اجتناب نماید. در محیط بیرون کلاه بپوشید، کرم ضد آفتاب (یا فاکتور محافظتی SPF) حداقل ۱۵، عینک آفتابی مناسب و لباس آستین دار و شلوار بلند بپوشید.													

